الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية عنابة

مركز التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني - عنابة





دليل الطالب

المقبل على امتحان شهادة البكالوريا

سأجتاز امتحان البكالوريا بنجاح

و سألتحق بالتعليم العالي





مارس 2012

كلمة السيد مدير التربية

تسعى

مديرية التربية لولاية عنابة ،

وبالتنسيق مع مركز التوجيه والإرشاد المدرسي

والمهني إلى بناء وتنصيب مجموعة من الإستراتجيات

الهادفة بغية التكفل النفسي والتربوي بك باعتبارك مقبلا

على امتحان البكالوريا ، وذلك لتحقيق الانسجام والتكيف مع هذه

المرحلة الحاسمة ، إذ تتواصل جهود كل الشركاء التربويين في هذا المجال

قصد إمدادك بجملة من التقنيات التي نعتبرها معالم أساسية ،تنير دربك

وتأخذ بيدك إلى بر الأمان.

لقد رصد فريق مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي جملة من الصعوبات

التي تولدت عنها اضطرابات نفسية أثناء مرافقة المترشحين في مراكز

الامتحان رغم التكفل بهم طيلة مسارهم الدراسي ، وحرصا منا على

ضمان السير المثمر لهذه الامتحانات وتوفير أسباب النجاح نضع

بين أيديكم هذا الدليل الذي جاء كاستجابة ملحة لتذليل

الصعوبات وتزويدكم بأساليب ناجعة

لتوظيفها في الميدان.

أفكارك تعبر عن شخصيتك

عزيزي التلميذ :

تنتابنا جميعا هواجس و أفكار تسلطية تؤثر على أداءاتنا و مساراتنا . خاصة عند وقوفنا أمام محطات نراها مصيرية . فتظهر في شكل مخاوف وسواسية أفكارنا السلبية . إذا مررت بنفس المراحل . ثق أنها انفعالات عابرة يشترك فيها كل الناس لكن بدرجات متفاوتة .



الأفكار السلبية

تراود بعض التلاميذ أفكار سلبية من خلال استماعهم لبعض الأشخاص المبالغين في تهويل بعض الحقائق أو الفاشلين في دراستهم حيث تؤثر على مردودهم التحصيلي فتظهر في شكل: أنا أكره هذه المادة ، هذه المادة لم ينجح فيها أحد ، لا أستطيع مراجعة هذا البرنامج لأنه معقد و صعب...

الأفكار الإيجابية

أنت تلميذ ناجح لأنك وصلت إلى القسم النهائي، وما البكالوريا إلا ثمرة جهد ومثابرة لمدة ثلاثة عشرة(13) سنة، عليك الآن قطف ثمرة جهدك فاستحضر سلسلة نجاحاتك و تسلح بالأفكار الايجابية .

حقائق

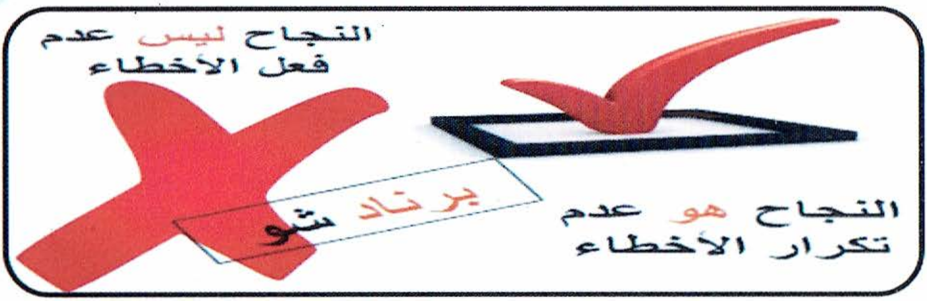
- ✓ ثق بنفسك . فالناجحون يثقون دائما في قدراتهم على النجاح
- ✓ تجاهل الناس الذين يقولون كلمة "مستحيل"
- ✓ بقدر ما تركز مجهودك على موضوع ما تحقق النجاح المطلوب.
- ✓ رؤيتك السلبية لنفسك سبب فشلك في الحياة . و النظرة الايجابية تدفعك دائما إلى النجاح.



- ✓ فكّر دائما فيما يسعدك . و ابتعد عمّا يقلقك .
- ✓ ما تخاف منه قد يحدث لك إذا استمررت في التفكير فيه.
- ✓ لا تقارن نفسك بالآخرين و خاصة الفاشلين.
- ✓ لا تسمح لأي شخص يحاول أن يسبب لك إحباطا أو يقلل من شأنك.
- ✓ اعرف نقاط ضعفك و حاول أن تتخلص منها . و اعرف نقاط قوتك و ركّز عليها الخوف من أي محاولة جديدة طريق للفشل
- ✓ الثقة في النفس طريقك إلى النجاح . و النجاح يدعم الثقة في النفس .
- ✓ الناس الذين لا يخطئون أبدا هم الذين لا يتعلمون أبدا .





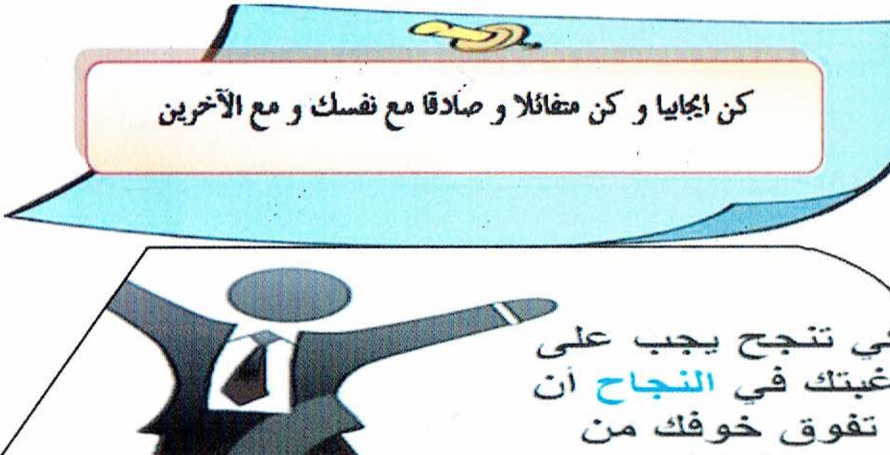


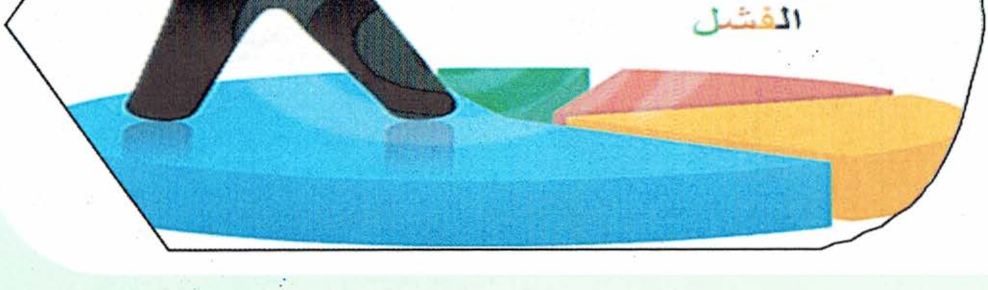
اجعل فشلك محاولة جديدة للنجاح .

محاولة النهوض من السقوط أفضل من البقاء ساقطا على الأرض .

مشكلتك ليست قلة ما تملك ، لكنها قلة الدوافع .

غالبا مالا نرى الأمور على حقيقتها ، لكننا نراها كما ندركها ، كن واقعيا و انظر إليها كما هي و بلا تحيّز.





كيف تتخلص من النسيان و عدم التركيز

النسيان هو الهمّ الأكبر لجميع التلاميذ، و هو عدم القدرة على استرجاع المعلومات و الخبرات التي تم تخزينها في الذاكرة بصفة جزئية أو كلية.

عزيزي الطالب:

❖ إذا نسيت في بداية الامتحان كل شيء ...ماذا تفعل؟

نسيان كل شيء في بداية الامتحان مشكلة واقعية تحدث باستمرار، ننصحك بأن لا تقلق كثيرا، لأن القلق الزائد يسد منافذ الذاكرة، و يمنع المعلومات من الخروج و بالتالي ضياع كل شيء لذلك عليك بإتباع الخطوات التالية:

- ✔ دع أوراق الامتحان جانبا.
- ✔ ضع يديك على عينيك، ثم تنفس بعمق وببطء عدة مرات
- ✔ تذكر عندها التجارب الناجحة و السارة في حياتك.
- ✔ ابعد عن ذهنك حينها أنك في قاعة الامتحان.
- ✔ عد إلى أوراق الامتحان وأجب على الأسئلة الأكثر سهولة بالنسبة لك، ستحس بعدها باسترجاع الأفكار.
- ✔ إذا واجهك سؤالا صعبا لا تستسلم له، بل عالجه بالطريقة التي تجدها مناسبة، ركز في الأفكار التي يطرحها السؤال و اربطها مع ما تتذكره من معلومات حتى ولو كانت بسيطة.



كيف تسيطر على خوفك و قلقك ؟

تعتري التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا بعض المشاعر السلبية والضاغطة منها : الخوف و القلق وفقدان الثقة بالنفس والنسيان و التي تشتد أكثر أثناء اجتياز الامتحانات .

تأكد أنها انفعالات يشترك فيها كل الناس و تتنابهم بدرجات

عزيزي الطالب:

اعلم أن القلق نوعان :

القلق الطبيعي:
وهو إشارة تحذير ينشط جهودك الايجابية للقيام بأعمال يتوجب عليك انجازها، أو حل لمشكلات تتطلب المواجهة . **إذن فقليل منه مطلوب**، إذ يحفزك على: تنظيم أوقاتك ، و عدم تأجيل المراجعة .

القلق غير الطبيعي :
هو انفعال خارج عن السيطرة يختلف عن القلق الطبيعي من حيث الشدة والمدة التي تلازم صاحبها، إذ تعتري البعض أعراضا نصنفها فيما يلي

يشتركان في :

أعراض عضوية (فيزيولوجية)	أعراض نفسية	أعراض عضوية ذات المنشأ النفسي (بسيكوسوماتية)

تقنيات المراجعة: كيف أراجع بطريقة فعالة :

لتحقيق المراجعة الفعالة ، يجب أن تمر بالمراحل الثلاثة التالية :

القراءة الإجمالية للدرس : ابدأ بقراءة عامة و سريعة للدرس لتتمكن من الإلمام بكل عناصره و تكوين صورة إجمالية عنه من خلال:

أعد صياغة الدرس في شكل عناوين رئيسية و أخرى فرعية .

أعد قراءة الدرس إجماليا لترسيخ الصورة العامة عن الدرس.

الحفظ : القاعدة الذهبية لتحقيق أفضل النتائج في أي مادة هي : إحفظ ثم إحفظ ثم إحفظ فعملية الحفظ هي الركيزة الأساسية لتثبيت المعلومات في الذاكرة.فمهما

كانت قدرتك على الفهم فلا بد أن تحفظ المعلومات التي سوف توظفها في الامتحان . فكثيرا من التلاميذ الأذكياء يرجع فشلهم إلى اعتمادهم على الفهم دون الحفظ . وهذا

لا ينفي دور الفهم في عملية الحفظ . فحفظنا لعدة قوانين و معادلات يبدأ بعملية الفهم أولا

التسميع : يقضى على الشرود الذهني ويساعد على تثبيت المعلومات في الذاكرة. وهو نوعان:

- **التسميع الشفوي :** ويكون مع شخص حقيقي أو خيالي.
- **التسميع التحرير أو الكتابي :** وهو استرجاع المعلومات كتابة باستعمال الورقة والقلم.

ثق في ذاكرتك فكل ما ينطبع في الذاكرة يرسخ



حفظ باستعمال عدة حواس : يعتمد كل منا أثناء تثبيته للمعلومات في الذاكرة عل بعض الحواس ، فمنهم من يوظفها كلها ، ومنهم من يعتمد على البعض منها، وهذا ما يفسر اختلاف طريقة الحفظ من شخص إلى آخر، فمنهم من يستعمل:

الذاكرة البصرية : التي تعتمد على التركيز على حاسة البصر على تصوير الدروس بالعين، وفعالية استعمال هذه الذاكرة يشترط الكتابة الواضحة و المنظمة و الملونة، و منهم من يستعمل:

الذاكرة السمعية التي تعتمد على حاسة السمع كوسيلة لتثبت المعلومات و التي يشترط فيها التسميع مع مخاطب خيالي أو حقيقي. للوصول إلى أفضل طريقة لتثبيت المعلومات جند كل حواسك أثناء عملية الحفظ. وخير مثال هو التسميع التحريري المتمثل في استرجاع المعلومات كتابة.

كيف أستطيع أن أراجع ؟

بعد معرفة الفكرة العامة للموضوع نبدأ الآن بالحفظ مع التركيز حتى لو كانت المادة تعتمد على الفهم فلا بد من حفظ بعض الأساسيات التي تساعده على الفهم.



- حاول ربط الشئ الذي تحفظه بأي شئ في حياتك ليسهل لك تذكره.
- لون النقاط التي تريد استيعابها .

كيف تراجع ؟

عزيزي الطالب:

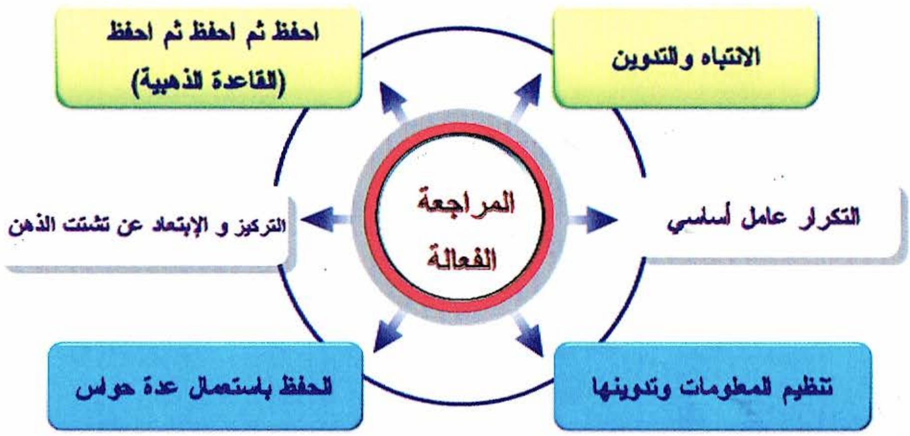
لضمان مراجعة فعالة وهادفة لا يشترط التقيد بوصفة سحرية ، إنما هناك بعض الشروط التي يجب مراعاتها لتحقيق الهدف من المراجعة و منها:

الانتباه و التدوين أثناء تلقي الدرس

تنظيم المعلومات و تدوينها بشكل منظم وجميل وذلك باستعمال الألوان و التسطير و التأطير مما تولد الرغبة في مراجعتها و حفظها.

التركيز: للحفظ الجيد وضمان استرجاع ما سجل في الذاكرة يجب الابتعاد عن كل ما يعيق تسجيل المعلومات على الذاكرة مثل الضجيج.

تجنب عوامل تثير الانتباه و تشتت الذهن: التلفاز، الأحاديث الجانبية، وضعية الجلوس، الإضاءة غير المناسبة.



قبل الامتحان

- أجعل ثقتك بنفسك عالية ، وأعلم أن التوتر والقلق يقودك إلى التشتت والارتباك والنسيان.
- لا تترك مراجعة المادة لآخر ليلة من الامتحان ، لأن قدرة العقل محدودة ، بل عليك تسطير برنامج يومي للدراسة.
- لا ترهق نفسك بالقراءة والمذاكرة ، فأنت تراجع ساعة ثم تستريح ، قم تراجع ساعة آخرى ، أفضل لك أن تتم في المراجعة طيلة ساعتين متواصلتين.
- لا تكثر من شرب المنبهات كالقهوة والشاي ، ولا تبالغ في السهر لساعات متأخرة من الليل.
- ثق أن مواضيع الامتحانات ستكون وفق الدروس التي تناولتها هذه السنة.
- قم بمراجعة سريعة لبرنامج الغد.
- تأكد من وجود الوثائق التالية : بطاقة الهوية - الاستدعاء - أدوات العمل الضرورية للدراسة
- نم باكرا ليلة الامتحان

أثناء الامتحان

- ابتعد عن مناقشة المادة التي ستمتحن فيها قبل الامتحان بفترة قليلة.
- قل بسم الله وتوكل على الله ، ثم ادع :

  اللهم لا سهل إلا ماجعلته سهلا

  فا جعل الحزن سهلا
- ابدأ بكتابة البيانات الأولية فلا تضيف النتائج المترتبة عنها
- اقرأ جميع الأسئلة بتمعن عدة مرات
- ضع دوائر أو خطوط تحت الكلمات المفتاح
- دون جميع الأفكار في حينها حتى لا تنساها
- ابدأ بالأسئلة التي تراها سهلة ، ثم رقمها (ربحا للوقت)
- أكتب بخط واضح يريح المصحح
- حذار من الغش أو محاولة غش أ المشاركة فيه
- أعلم أن فهم السؤال نصف الجواب بمعنى :
- إذا طلب منك التعريف فعرف
- إذا طلب منك الشرح فاشرح
- إذا طلب منك التحليلي فحلل
- إذا طلب منك التعليل فعلل
- إذا طلب منك ذكر أسباب ظاهرة ما ،
- إذا طلب منك الإجابة (بنعم) أو (لا) فتقيد بالسؤال
- لا تشغل نفسك بالآخرين بل ركز على امتحانك
- لا تهتم إذا خرج المترشحون قبلك ، استغل وقتك كاملا ، فلا توجد جائزة لمن ينتهي الأول.

عزيزي الطالب:

إن نجاحاتك المحققة كانت بالأمس أحلاما صغيرة. فها أنت اليوم تجني ما زرعته بعد جهد ومثابرة وتعب،لتهدي لنا أجمل فوز فهنيئا لك بذلك،نتمنى لك الاستمرارية وليكن ذلك بداية لسلسلة من النجاحات المقبلة.





أما إذا لم يسعفك الحظ في النجاح فاجعل الفشل محطة لمراجعة النفس وتقييم الذات،لانطلاقة جديدة لان الحياة لا تتوقف هنا، فكم من ناجح نال مبتغاه بعد الفشل المتبوع بمحاولات متكررة.

وكيفما كانت النتيجة ،فمستشار (ة)التوجيه والإرشاد في خدمتك لمرافقتك وإرشادك والتكفل بجميع انشغالاتك المدرسية والمهنية أو اتصل بمركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني الكائن بحي الصفصاف /عنابة أو إرسال بريد الكتروني على العنوان التالي:

cospannaba@gmail.com